

## О САМОМ ВАЖНОМ

Ежегодно во вторую субботу сентября во всем мире отмечают Всемирный день оказания первой медицинской помощи, а 11 сентября – Всероссийский День Трезвости.

Бесспорно, что медицинскую помощь квалифицировано оказывают лишь медики. Но случаются ситуации, когда жизнь пострадавшего зависит от того, кто первый прибудет на место происшествия. И здесь речь идет не только о спасателях и сотрудниках полиции. Любой человек должен знать, как оказать необходимую первую экстренную помощь.

Алкоголизация населения достигает критических масштабов по всему миру. Для того, чтобы остановить это безумие, неравнодушные люди пытаются донести до сознания остальных идею о необходимости трезвой жизни. Потому что только для трезвых глаз этот мир по-настоящему прекрасен.

В предлагаемом обзоре представлены новинки (книги, статьи и электронные ресурсы) по двум актуальным темам – оказание первой доврачебной помощи и профилактике алкоголизма.



**Агапкин, С. Н. Скорая помощь на дому / Сергей Агапкин. – Москва : Э, 2017. – 221, [1] с. : ил. – (О самом важном для здоровья).**

В этой книге собраны понятные и точные пошаговые инструкции от доктора Агапкина по оказанию первой помощи пострадавшим. Рассмотрены все возможные ситуации от простого пореза и отравления угарным газом, до инфаркта, инсульта, гипертонического криза и удара током. Причем рекомендации даны простым и понятным языком. Чтобы правильно оказать первую помощь и спасти жизнь пострадавшему, достаточно открыть книгу на нужной главе и следовать указаниям. Как определить симптомы опасных повреждений? Как правильно забинтовать порезанную руку? Как остановить кровотечение или провести сердечно-легочную реанимацию?

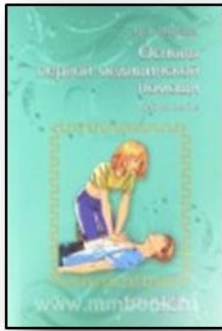
Данный справочник ответит на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в экстренной ситуации. Эта книга должна быть в библиотеке у каждого, ведь однажды знания, полученные из нее, могут спасти жизнь вашим близким.



**Максимович, С. В. Первая помощь : справочник для родителей / С. В. Максимович. – Москва : АСТ, 2017. – 191, [1] с. – (Новейший медицинский справочник)**

Все родители мечтают о здоровых, разумных и красивых детях. Ответственность за здоровье полностью ложится на плечи мамы и папы. Для родителей едва ли не самым ценным окажется умение своевременно распознавать самые первые признаки нездоровья, чтобы как можно раньше забить тревогу, обратиться к врачу и, если потребуется, начать лечение.

Каждому известно, как важно при несчастных случаях или внезапных обострениях тяжелых заболеваний не растеряться и оказать пострадавшему первую, доврачебную, помощь, особенно если этот пострадавший – ребенок.

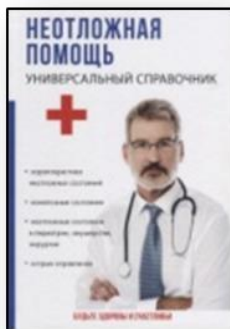


**Морозов, М. А. Основы первой медицинской помощи : учебное пособие / М. А. Морозов. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2015. – 309, [1] с. : ил.**

В этом издании в доступной форме рассматриваются различные вопросы по оказанию первой медицинской помощи. Многие разделы книги предваряются анатомо-физиологическими сведениями, что способствует более эффективному усвоению излагаемого материала.

Книга рекомендована средним медицинским работникам, учащимся медицинских колледжей, студентам педагогических вузов и широкому кругу читателей, интересующихся медициной.

Ознакомьтесь с книгой: <http://iknigi.net/avtor-mihail-morozov/100488-osnovy-pervoy-meditsinskoj-pomoschi-uchebnoe-posobie-mihail-morozov/read/page-1.html>



**Неотложная помощь : универсальный справочник / ред. Л. Миронов. – Москва : Научная книга, 2017. – 756 с. – (Будьте здоровы и счастливы)**

Под термином "неотложное состояние" понимают состояние больного, при котором наблюдаются расстройства физиологических функций и нарушения деятельности отдельных систем. Лечение больных, находящихся в критическом состоянии, имеет трудности диагностического и технического характера.

В этой книге представлена полная характеристика неотложных состояний при различных заболеваниях, а также описан порядок действия первой неотложной помощи



**Неотложная помощь детям: универсальный справочник / ред. М. Вишнеева. – Москва : Научная книга, 2017. – 600 с. – (Будьте здоровы и счастливы)**

В современном мире дети находятся в обстановке высокого риска, подвержены заболеваниям, которые выражаются в форме тяжёлых приступов, бытовых отравлений, электротравм, а также множеству других несчастных случаев, зачастую влекущих за собой человеческие жертвы. Но при оказании эффективной первой помощи – проведении реанимационных мероприятий, жизнь ребёнка может быть сохранена.

Данный справочник содержит подробную информацию по основным, угрожающим жизни состояниям, требующим неотложной помощи. В книге доступно изложены клинические проявления, методы оказания первой неотложной помощи, а также описаны реанимационные мероприятия при несчастных случаях, травмах, сердечно-сосудистой недостаточности, и уделено внимание комплексам неотложных мероприятий при укусах животных, насекомых.



**Первая доврачебная помощь : знания, способные сохранить жизнь / ред. ЛогаА. С. Логачев. – Москва : Крылов, 2017. – 384 с. : ил. – (Золотой фонд).**

Когда приходит беда, мы зачастую не знаем, за что хвататься. А крайне важно не растеряться и постараться самостоятельно оказать первую помощь. Время в таких ситуациях решает всё. Мы должны быть подготовлены хотя бы к самым распространённым случаям.

Информация, которую вы найдете в этой книге, поможет вам до прибытия медиков оказать эффективную первую помощь при травмах, отравлениях, укусах, ожогах, ДТП и прочих чрезвычайных ситуациях.



**Алкоголизм : хитрости и тонкости / [под ред. А.В. Стрикалова]. – Москва : Новый изд. дом, 2004. – 346 с. – (Ваше здоровье).**

Алкоголизм – это болезнь. Полноправно назвать себя алкоголиками могут люди, которые регулярно употребляют спиртные напитки и не могут отказаться от этой привычки – их неудержимо тянет к спиртному. Алкоголики теряют контроль за количеством выпитого, у них исчезают защитные реакции при передозировке, а алкогольное опьянение становится для них самым комфортным состоянием.

Книга поможет вам определить, есть ли у вас проблемы с алкоголем и как с ними нужно бороться.

Полный текст доступен по адресу: [https://e-reading.mobi/bookreader.php/111987/Tatura -  
\\_Alkogolizm. Tonkosti%2C hitrosti i sekrety.pdf](https://e-reading.mobi/bookreader.php/111987/Tatura_-_Alkogolizm._Tonkosti%2C_hitrosti_i_sekretiy.pdf)



**Жить трезвыми : [некоторые методы сохранения трезвости, используемые членами А.А. : пер. с англ.]. – Москва : [б. и.], 2011. – IX, 166 с.**

Некоторые советы о том, как жить трезвыми. «А.А.» как товарищество, не одобряет и не рекомендует, чтобы абсолютно все алкоголики следовали каждому, приводимому здесь, способу действий. Однако каждый приведенный здесь метод оказался в свое время пригодным для некоторых членов А.А. и, в свою очередь, может быть полезен для вас.

Эта книга задумана не для того, чтобы быть раз прочитанной и забытой, а как карманный справочник, к которому время от времени следует обращаться за советом.

Возможность скачать книгу :  
<http://knigosite.org/library/books/2090>



**Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Психотерапия зависимостей: метод сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 174, [1] с. – (Мастерская психологии и психотерапии).**

Издание посвящено актуальным вопросам профилактики и терапии зависимостей на основе метода сказкотерапии.

Возникновение зависимости, среди прочих причин, связано с определенным нравственным недоразвитием. И эта «глубинная проблема» является предметом сказкотерапии зависимостей.

В связи с этим использование сказкотерапии, с одной стороны, не имеет ограничений. Но, с другой стороны, может быть недостаточно эффективно при сформированной зависимости. Сказкотерапия – прекрасный метод профилактики. Однако в ситуации осознания и принятия пациентом своей проблемы сказкотерапия также может быть эффективным средством индивидуальной и групповой терапии.



**Карр, А. Легкий способ бросить пить : [пер. с англ.] / Аллен Карр. – Москва : Добрая книга, печ. 2018. – 262 с.**

В данном практическом пособии автор развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь без алкоголя невозможной. В книге предлагается помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от алкоголизма, который разбивает семьи и разрушает жизни. Метод Аллена Карра, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира.

Это издание выдержало уже несколько переизданий на русском языке.

Полный текст доступен по адресу: <https://alen-kar.secretblog.ru/book5-read-online/>



**Мельников, А. В. Алкоголизм : мифы об алкоголе, механизмы зависимости, пути излечения : руководство по выздоровлению для пьющих людей и их близких / А. В. Мельников. – 3-е изд., доп. – Москва : Практическая медицина, 2011. – 239 с.**

Опытный врач предлагает программу действий по освобождению от алкогольной зависимости. Убедительные примеры тех, кому удалось одержать победу над собственной слабостью, не оставят читателя равнодушным. Книга адресована, прежде всего, пьющим людям и их близким. Также будет полезна всем, интересующимся данной проблемой.

Полный текст второго издания книги доступен по адресу: <http://www.alcoholism.ru/contents.htm>





**Сорокин, Ю. С. Легко ли бросить пить : [сдвинуть с мертвой точки, помочь увидеть ситуацию по-новому, идти рядом, быть готовым подставить свое плечо и поддержать] / Юрий Сорокин. – Москва : Астрель : АСТ, 2009. – 318 с.;**

Эта книга рассказывает о том, как бросить пить, но в отличие от других состоит не из стереотипных правил и запретов. В ней собраны истории людей, которые заболели алкоголизмом, но сумели справиться с этой тяжелой болезнью. Их опыт излечения от алкоголизма бесценен, именно, поэтому книга так популярна.

Многим она помогла сделать свой самый сложный шаг в жизни - стать на путь выздоровления.

Полный текст доступен по адресу:  
[http://centerys.ru/Kniga\\_Yuria\\_Sorokina.pdf](http://centerys.ru/Kniga_Yuria_Sorokina.pdf)

### Интернет ресурсы



Сайт **Лайфхакер** просто и доступно отвечает на сложные вопросы читателя, предлагает эффективные решения проблем, даёт полезные советы, делится интересными мнениями и методиками для экономии времени, сил и денег. Рекомендации сайта полезные и доступные, их легко применять.



Статья «**10 базовых навыков оказания первой помощи**» (<http://lifehacker.ru/first-aid/>) посвящена базовым навыкам оказания первой помощи. Вы узнаете, что делать при кровотечениях, переломах, отравлении, обморожении и в других экстренных случаях



На сайте **СимптоМед** размещена информация самого разного содержания.

Один из материалов **Нужно знать всем или правила оказания первой помощи в различных ситуациях** ([http://simptomed.ru/articles/nuzhno\\_znat\\_vsem\\_ili\\_pravila\\_okazaniya\\_pervoy\\_pomoschi\\_v\\_razlichnih\\_situaciyah](http://simptomed.ru/articles/nuzhno_znat_vsem_ili_pravila_okazaniya_pervoy_pomoschi_v_razlichnih_situaciyah)) как раз посвящен оказанию первой медицинской помощи необходимой человеку с травмой или приступом хронического заболевания до приезда бригады квалифицированной медицинской помощи.

Зная основные способы оказания помощи до приезда медиков, можно сохранить жизнь человеку и избежать серьезных осложнений.

	<p>«ИнтересныеФакты.орг» – это познавательно-развлекательный ресурс, где публикуются самые интересные факты обо всем, в том числе и медицинского направления.</p> <p>Статья <b>Первая медицинская помощь</b> (<a href="http://interesnyefakty.org/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/">http://interesnyefakty.org/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/</a>) дает рекомендации о том, как оказать первую помощь тем, кто в этом нуждается. Речь, разумеется не идет о полноценном медицинском понимании тех или иных сложностей, связанных с различными видами болезней.</p>
	<p>На сайте <b>Первая помощь: протоколы, стандарты, алгоритмы</b> (<a href="http://pervaya-pomoshh.net/">http://pervaya-pomoshh.net/</a>) по сути доступно и понятно изложены меры по оказанию первой доврачебной помощи, которые на практике могут применяться людьми, не имеющих особых навыков или квалификации.</p> <p>Кроме того, на сайте размещены протоколы, стандарты, алгоритмы, инструкции, схемы, программы, приказы об утверждении порядка по оказанию квалифицированной медицинской помощи и справочная литература</p>
	<p>Сайт <b>Все о первой мощи в экстренных ситуациях</b> (<a href="http://vseopomoschi.ru/">http://vseopomoschi.ru/</a>) разработан и создан с целью информирования людей о правилах поведения и оказания первой помощи в экстренных случаях. Здесь представлены наиболее актуальные темы:</p> <p>Статьи в каждой из рубрик содержат максимально полезные и точные информационные данные, которые впоследствии могут стать настоящим руководством к действию, в случае попадания в сложные непредвиденные ситуации, связанные жизненным риском.</p>
	<p>Цель информационного ресурса Все о первой помощи: партнерство профессионалов первой помощи (<a href="http://allfirstaid.ru/">http://allfirstaid.ru/</a>) заключается в разъяснении аспектов первой помощи различным категориям населения – водителям ТС, сотрудникам ГИБДД, работникам предприятий и т.д. Ведь для оказания грамотной первой помощи необходимо овладеть лишь несколькими элементарными навыками.</p> <p>На сайте Вы ознакомитесь с последними рекомендациями по оказанию первой помощи и оснащению, а также с правовой базой в этой сфере.</p>
	<p>Авторский сайт доктора А.В. Мельникова «<b>Алкоголизм: лечение, профилактика, реабилитация</b>» (<a href="http://www.alcoholism.ru/sobermen.htm">http://www.alcoholism.ru/sobermen.htm</a>) задуман с целью помочь тем, кто сбился с пути и пытается выбраться из трясины алкогольной зависимости.</p> <p>Если искать, то выход обязательно найдется. Родственники и друзья пьющих людей тоже найдут на этих страничках</p>

	<p>много полезной информации по лечению алкоголизма.</p>
	<p>На сайте <b>AuZdorov.ru</b> (<a href="http://www.ayzdorov.ru/">http://www.ayzdorov.ru/</a>) можно найти всю необходимую информацию о том, как полностью себя излечить, оздоровиться, восстановить жизненную энергию, бросить вредные привычки и многое другое. Есть здесь материалы о профилактике алкоголизма. Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса.</p>
	<p>На сайте <b>Proalcogolizm</b> (<a href="http://proalkogolizm.ru/profilaktika-alkogolizma/">http://proalkogolizm.ru/profilaktika-alkogolizma/</a>) содержится множество информации о том, что такое алкоголизм, его виды, основные направления профилактики. Профилактику алкоголизма взрослые должны проводить не только в школе, но и в семье.</p> <p>Родителям должны подробно рассказать детям про опасность алкоголизма, убедить, что это не модно и не престижно, и чем это может грозить. Профилактика алкогольной зависимости у подростков должна включать психологический аспект и физический, с раннего возраста ребенку необходимо прививать любовь к спорту и активному образу жизни.</p>
	<p>Информационный ресурс «<b>Бросить пить легко</b>» (<a href="http://brositpitlegko.ru/">http://brositpitlegko.ru/</a>) ориентирован, прежде всего, на тех, кто принял решение избавиться от алкогольной зависимости, а также тех, кто решил помочь в этом своим близким. Главное – осознать необходимость и сделать первый шаг</p> <p>На этом ресурсе можно узнать ответы на наиболее волнующие вопросы, касающиеся проблемы алкоголизма. Здесь представлены материалы на тему физиологии алкоголизма, его симптомов, наносимого организму вреда, стадий развития. Также здесь можно узнать о причинах, последствиях и профилактике этого пагубного пристрастия.</p> <p>Раздел часто задаваемых вопросов периодически дополняется новыми материалами для того, чтобы Вы были информированы на тему алкоголизма и не поддавались его соблазнам.</p>